募　集

第４回夕涼みウオーク

美杉総合支所地域振興課
272-8082　272-1119

北畠氏が隆盛を誇った南北朝時代の歴史薫るまち歩きのコースを、ろうそくの明かりに照らされながら、ぶらりと歩いて夕涼みしませんか。

と　き　８月20日(土)16時～
ところ　北畠歴史探索コース
定　員　50人
費　用　2,000円
申し込み　電話で美杉総合支所地域振興課へ
申込期間　７月19日(火)～８月12日(金)

中央公民館出張セミナー アコースティック･ギター教室

中央公民館
228-2618　229-5150

ギターの説明から始め、簡単な弾き方で１曲弾けるように練習します。これからギターを始めたいと思っている人、または少しだけ弾いたことがある人のための入門講座です。

と　き　８月12日・26日、９月９日・23日・30日いずれも金曜日19時～21時(全５回)
ところ　南が丘会館
対　象　市内に在住・在勤・在学の小学４年生以上の人
定　員　抽選25人
費　用　1,500円(５回分)
持ち物　アコースティックギター(電気を使わないギター)
申し込み　往復はがきで講座名、住所、氏名、年齢(学年)、電話番号、ギター歴、弾いてみたい曲を記入し、中央公民館(〒514-0027 大門７-15 津センターパレス２階)へ　※往復はがき１枚につき、１人有効
締め切り　７月29日(金)必着

地域力創造セミナー ママと赤ちゃんのための Balletone(バレトン)教室

橋南公民館
・226-3220

バレトンとは、フィットネス･バレエ・ヨガを組み合わせた有酸素運動です。産後ダイエット、骨盤調整＆姿勢矯正、育児ストレスの解消に最適です。ベビーマッサージの時間もあります。

と　き　８月25日、９月８日、10月13日、11月10日・24日、12月８日・22日、来年１月12日・26日、２月９日・23日、３月９日・23日いずれも木曜日13時30分～14時30分(全13回)
ところ　橋南公民館
対　象　母親と１歳前後までの赤ちゃん
定　員　抽選10組
持ち物　水分補給用の飲み物、着替え(靴は不要)、バスタオル
申し込み　往復はがきで講座名、住所、氏名、年齢(赤ちゃんの月齢)、電話番号を記入し、橋南公民館(〒514-0835 幸町18-22)へ
締め切り　８月10日(水)必着

※体験教室を８月４日(木)13時30分から行います。希望する人は電話で橋南公民館へ(先着10組)

川や海にやさしい暮らしを始めませんか
家庭でできる生活排水対策

問い合わせ　下水道総務課
239-1038　239-1037

私たちの家庭から出る排水は、川や海、身近な側溝や水路などを汚す原因となっています。例えば、伊勢湾に流れ出る汚れの約半分は、台所、洗濯、風呂などから出る生活排水によるものといわれています。

川や海などを汚さないためにできることは、私たちの身近にたくさんあります。一人一人の取り組みが重要です。簡単なことからぜひ、実践してみましょう。

水を汚さないために

台所では

- 汚れのひどい食器は、紙などで汚れを拭き取ってから洗う
- 米のとぎ汁は庭木などのまき水に使う
- 調理後の油はそのまま台所から流さず、凝固剤で固形にするか、紙に染み込ませて捨てる
- 食事や飲み物は必要な分だけ作り、残り物を流さないようにする
- 流しの排水口や三角コーナーなどに水切りネットを備え、調理くずを流さないようにする

洗濯では

- 洗剤はせっけんや無リン洗剤を適量使用する(たくさん使っても洗浄力が高まるわけではありません)
- くず取りネットなどを取り付けて、細かいごみを流さないようにする

風呂では

- シャンプーやリンスは適量を使用する
- 排水口に目の細かいネットを張って髪の毛などを流さないようにする
- 風呂の残り湯は洗濯などに使用する